

తెలివి గా పెరుగుట - 3 వ వారం
ఇంకా ముందుకు
నెళ్తున్నారా!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.familyfit

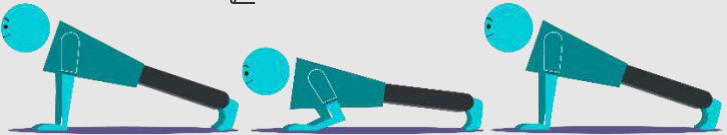
ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1వ రోజు</p>	<p>భాగస్వామి సిట్-అప్‌లు</p>	<p>మత్తయి 5: 43-48 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2వ రోజు</p>	<p>నాయకుణ్ణి అనుసరించండి</p>	<p>మత్తయి 5: 43-48 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3వ రోజు</p>	<p>అసాధ్యమైన జంప్</p>	<p>మత్తయి 5: 43-48 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

ఈ వచనాలు యేసు తన తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్యంలో జీవించడం ఎలా అనే దానిపై బోధనను కొనసాగిస్తున్నాయి. ఇది మత్తయి 5: 43-48 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

ఇది సులభం! ప్రత్యేక పరికరాలు లేవు. సరదాగా మరియు ఓపెన్ మైండ్!



బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

1వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



భాగస్వామి సిట్-అప్లు

కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి. "కూర్చుని" ఉండటానికి మీ శరీరాన్ని మీ మోకాళ్ల వైపు వంకరగా. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

జంటగా పనిచెయుట. ఒక వ్యక్తి సిట్-అప్ చేయగా, మరొకరు వారి పాదాలను క్రిందికి పట్టుకుంటారు. ఐదు సిట్-అప్లు చేసి, స్థలాలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు మనకు బోధిస్తాడు

- మీకు మంచి మరియు సరైన విషయాలు నేర్పడానికి మీరు ఏ వ్యక్తులను విశ్వసిస్తారు?

మత్తయి 5: 43-48 చదవండి.

ఇక్కడ యేసు స్పష్టంగా మరియు ప్రత్యక్షంగా ఉన్నాడు.

- ఆయన మనకు ఏమి నేర్పించాలనుకుంటున్నారని మీరు అనుకుంటున్నారు? మీ గురించి మీరు ఏమి నేర్చుకోవచ్చు? దేవుడు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: యేసు మనకు అనేక రకాలుగా బోధిస్తాడు. మీరు దేవుని పాఠాలను గుర్తించి, వాటిని మీ జీవితంలో వర్తింపజేయాలని ప్రార్థించండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి ఒక్కరూ ఎంచుకున్న నాయకుడిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ ఒక చిన్న జాగ్ కోసం వెళ్ళండి. ప్రతి గది లేదా ప్రదేశానికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి. నాయకుడు కదలికలను మార్చగలడు - వైపు దశలు, అధిక మోకాలు మరియు మొదలైనవి. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు మనలను సవాలు చేస్తాడు

- మీరు అపరిచితులతో లేదా మీకు నచ్చని వ్యక్తులతో చేయని స్నేహితులతో మీరు చేసే కొన్ని విషయాలు ఏమిటి?

మత్తయి 5: 43-48 చదవండి.

మన శత్రువులుగా ఉన్నవారితో సహా ఇతరులతో ఎలా వ్యవహరించాలో సమూలంగా భిన్నంగా ఉండాలని యేసు మనకు సవాలు చేస్తాడు.

- సవాలుకు మేము ఎలా స్పందించగలం?

దేవునికి చాట్ చేయండి: రెండు వృత్తాలు గీయండి.

మొదటి సర్కిల్లో మీరు ఎక్కువగా ఇష్టపడే వ్యక్తుల పేర్లను మరియు రెండవదానిలో మీరు ప్రేమించడం కష్టమనిపించే వారి పేర్లను వ్రాయండి. రెండు సర్కిల్లలోని వ్యక్తుల కోసం మరియు ఒకరికొకరు కలిసి

ప్రార్థించండి. ప్రజలందరికీ తన ప్రేమను, అంగీకారాన్ని
మీకు ఇవ్వమని దేవుడిని అడగండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



అసాధ్యమైన జంప్

నేలమీద ఒక గీత చేయండి. అందరూ లైన్లో నిలబడి వీలైనంత వరకు దూకుతారు. రెండవసారి ప్రతి ఒక్కరూ లైన్లో నిలబడి, వారు దూకుతున్నప్పుడు వారి కాలిని పట్టుకుంటారు. రెండవ సారి ఎందుకు అసాధ్యం?

ఈ వారం మనం మన శత్రువుల కోసం ప్రేమించడం మరియు ప్రార్థించడం వంటివి యేసులాగా మారడం ఎలాగో నేర్చుకుంటున్నాము. ఈ ఆట వలె, ఇది చాలా సులభం అనిపిస్తుంది, కాని ఇది దేవుని సహాయం లేకుండా కష్టం, అసాధ్యం కూడా.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



యేసు మనకు ఒక ఉదాహరణ

- యేసు ప్రకారం, మన శత్రువులను ఎందుకు ప్రేమించాలి?

మత్తయి 5: 43-48 చదవండి.

దేవుడు మన నుండి కష్టమైన విషయాలను కోరుతాడు కాని మనకు తనదైన ఉదాహరణను ఇస్తాడు.

- మన పరలోకపు తండ్రీ పరిపూర్ణతను ఎలా ప్రతిబింబించవచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి : అందరికీ సూర్యుడు, వర్షం వంటి బహుమతులు ఉచితంగా ఇచ్చినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. దేవుని మాదిరిని అనుసరించడానికి మరియు మిమ్మల్ని హింసించే లేదా మీ జీవితాన్ని కష్టతరం చేసే వారితో సహా ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రేమించడంలో మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో
మత్తయి 5: 43-48 (ఎన్‌ఐవి) లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 5: 43-48 (NIV)

"నీ పొరుగువాని ప్రేమించి, నీ శత్రువును
ద్వేషించుమని చెప్పబడిన మాట మీరు విన్నారు
గదా; నేను మీతో చెప్పునదేమనగా, మీరు
పరలోకమందున్న మీ తండ్రికి కుమారులై
యుండునట్లు మీ శత్రువులను ప్రేమించుడి.
మిమ్మును హింసించు వారికొరకు ప్రార్థన చేయుడి.
ఆయన చెడ్డవారిమీదను మంచివారిమీదను తన
సూర్యుని ఉదయింపజేసి, నీతిమంతులమీదను,
అనీతి మంతులమీదను వర్షము
కురిపించుచున్నాడు. మీరు మిమ్మును
ప్రేమించువారినే ప్రేమించినయెడల మీకేమి
ఫలము కలుగును? సుంకరులును ఆలాగు
చేయుచున్నారు గదా. మీ సహోదరులకు
మాత్రము వందనము చేసిన యెడల మీరు
ఎక్కువ చేయుచున్నదేమి? అన్యజనులును
ఆలాగు చేయుచున్నారు గదా. మీ పరలోకపు తండ్రి
పరిపూర్ణుడు గనుక మీరును పరిపూర్ణులుగా
ఉండెదరు."

ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక. కుటుంబ బడ్జెట్
రూపొందించడంలో పిల్లలు మరియు టీనేజ్
యువకులను పాల్గొనండి. మన డబ్బును ఎలా ఖర్చు
చేస్తారనే దానిపై మనం కఠినమైన నిర్ణయాలు
తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని అర్థం చేసుకోవడానికి
ఇది వారికి సహాయపడుతుంది.

మరింత సమాచారం

మేము మీరు వేగంగా *family.fit* ఆనందించారు ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు. ఇది ఉచితం!

మీరు <https://family.fit> వెబ్ సైట్ లో పూర్తి ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్లను కనుగొంటారు. ఇతరులతో పంచుకోండి.

Family.fit YouTube® ఛానెల్ లో వీడియోలను కనుగొనండి



సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



నిబంధనలు మరియు షరతులు

ఈ వనరును ఉపయోగించడానికి ముందు ముఖ్యమైన బిట్టెలు

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను <https://family.fit/terms-and-conditions> కు అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ

నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.

